

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data berdasarkan angka-angka dan pengukuran numerik. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menguji hubungan antara variabel-variabel dengan menggunakan analisis statistik (Creswell, 2014). Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menyediakan pemahaman yang lebih jelas tentang fenomena penelitian melalui pengumpulan data yang dapat diukur secara kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggeneralisasi temuan-temuan ke populasi yang lebih luas dan menyediakan bukti empiris yang objektif (Creswell, 2014).

Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif, dengan metode survei. Kerlinger mengatakan bahwa penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut (Riduwan, 2008, hlm. 49). Metode survei deskriptif adalah suatu metode penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini data dan informasi dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuesioner.

Setelah data diperoleh kemudian hasilnya akan dipaparkan secara deskriptif dan pada akhir penelitian akan dianalisis gambaran tentang fakta-fakta, sifat dan hubungan antar gejala dengan penelitian penjelasan (*explanatory research*). Survey dilakukan dengan melakukan pengamatan untuk mendapatkan keterangan-keterangan yang jelas terhadap suatu masalah tertentu dalam suatu penelitian. Penelitian dilakukan secara meluas dan berusaha mencari hasil yang segera dapat digunakan untuk suatu tindakan yang sifatnya deskriptif yaitu melukiskan hal-hal yang mengandung fakta yang fungsinya merumuskan dan melukiskan apa yang terjadi.

3.2 Responden

Responden yang dipilih dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Negeri Darmaraja Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 426 orang.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri Darmaraja. Pada penelitian ini, peneliti menentukan untuk menggunakan pendekatan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh, karena melibatkan seluruh populasi yang ada untuk dijadikan sampel.

Keseluruhan populasi sebanyak 426 peserta didik namun kuesioner diisi oleh 375 peserta didik karena terdapat peserta didik dengan kondisi yang tidak memungkinkan untuk berada ditempat penelitian. Jumlah populasi dan sampel yang menjadi responden dalam penelitian diuraikan pada tabel 3.1.

Tabel 3.1

Jumlah Peserta Didik Kelas X SMA Negeri Darmaraja

No	Kelas	Jumlah
1	X-A	32
2	X-B	30
3	X-C	30
4	X-D	30
5	X-E	31
6	X-F	32
7	X-G	33
8	X-H	30
9	X-I	30
10	X-J	34
11	X-K	32
12	X-L	31
Total		375

3.4 Instrumen Penelitian

Pengembangan instrumen penelitian berdasarkan konstruk teori Ryff (1989) yang terdiri dari enam dimensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket atau kuisisioner. Angket atau kuisisioner dapat berupa pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan atau pertanyaan terbuka yang

memungkinkan responden memberikan tanggapan bebas (Creswell, 2014). Angket tertutup memiliki enam pilihan jawaban: Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Cukup Tidak Sesuai, Cukup Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai.

3.4.1 Definisi Konseptual Variabel

Psychological well-being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan aktivitas kehidupan sehari-hari yang mengarah kepada pengungkapan perasaan pribadi sebagai hasil dari pengalaman-pengalaman dalam hidupnya (Ryff, 1989). Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. *Psychological well-being* berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterkaitan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Bartram & Boniwell, 2007).

Berdasarkan definisi para ahli maka disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mampu mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengembangkan diri.

3.4.2 Definisi Operasional Variabel

Psychological well-being merupakan kondisi siswa yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mampu mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengembangkan diri.

Psychological well-being dirumuskan berdasarkan dimensi-dimensi berikut.

3.4.2.1 Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Peserta didik dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri, apabila:

1. memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri
2. menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya
3. dapat menerima kehidupannya di masa lalu.

3.4.2.2 Hubungan positif (*positive relation*)

Peserta didik dikatakan memiliki hubungan positif dengan orang lain, apabila:

1. mampu membina hubungan yang baik dan penuh kepercayaan dengan orang lain.
2. memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan intimitas
3. memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.

3.4.2.3 Otonomi (*autonomy*)

Peserta didik dikatakan memiliki otonomi yang baik, apabila:

1. dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*),
2. mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain,
3. mampu menghadapi tekanan sosial,
4. dapat mengontrol diri,
5. dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.

3.4.2.4 Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Peserta didik dikatakan baik dalam dimensi penguasaan lingkungan, apabila:

1. memiliki kemampuan dalam mengatur lingkungan,
2. dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya,
3. mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

3.4.2.5 Tujuan hidup (*purpose in life*)

Peserta didik dikatakan memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup, apabila:

1. memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup
2. mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini
3. memiliki tujuan hidup
4. memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup.

3.4.2.6 Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Peserta didik dikatakan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik, apabila:

1. menunjukkan pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya
2. memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang,
3. terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru,
4. memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki,
5. dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu,
6. dapat berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

3.4.3 Kisi-Kisi Instrumen

Di bawah ini merupakan kisi-kisi instrumen penelitian yang dikembangkan berdasarkan teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

Tabel 3.2

Kisi-Kisi Instrumen *Psychological Well Being*
(Sebelum Uji Validitas)

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
1	Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	a. Peserta didik memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri	22, 46	31	3
		b. Peserta didik menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya	40	19,34	3
		c. Peserta didik mampu menerima diri sendiri di masa lalu	11, 51	8	3
2	Hubungan positif (<i>positive relation</i>)	a. Peserta didik mampu menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain	38, 52	30	3
		b. Peserta didik menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain	7, 60	18	3

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
		c. Peserta didik memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi	4, 27	16	3
3	Otonomi (<i>autonomy</i>)	a. Peserta didik dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (<i>self-determining</i>)	35, 53	41	3
		b. Peserta didik mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain	1	24, 61	3
		c. Peserta didik mampu menghadapi tekanan sosial	13, 62	45	3
		d. Peserta didik mampu mengontrol diri sendiri	63	54, 70	3
		e. Peserta didik dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.	21, 64	10	3
4	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	a. Peserta didik memiliki kemampuan dalam mengatur lingkungan	36	12, 15	3
		b. Peserta didik dapat mengendalikan berbagai aktivitas yang berada di lingkungannya	3, 47	26	3
		c. Peserta didik mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	23, 50	42	3
5	Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	a. Peserta didik memiliki rasa keterarahan (<i>directedness</i>) dalam hidup	-	20, 33, 39	3
		b. Peserta didik mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini	43	9, 55	3
		c. Peserta didik memiliki tujuan hidup	29, 65	71	3
		d. Peserta didik memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup	6	32, 49	3
6	Pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)	a. Peserta didik menunjukkan pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya	44	25, 56	3
		b. Peserta didik memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang	2, 57	66	3
		c. Peserta didik terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru	17	14, 48	3
		d. Peserta didik memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri	58, 67	72	3
		e. Peserta didik menunjukkan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu	37, 68	28	3

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
		f. Peserta didik menunjukkan perubahan diri menjadi lebih baik dengan bertambahnya pengetahuan yang dimiliki	59	5, 69	3
Jumlah			37	35	72

3.4.4 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi konstruk, isi dan bahasa. Uji kelayakan instrumen dilakukan oleh ahli bahasa dan tiga dosen ahli dari Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu Drs. Sudaryat, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd. dan Tri Lestari M.Pd. Uji kelayakan instrumen dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item pernyataan dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Pernyataan dengan kualifikasi M dapat langsung digunakan sebagai instrumen penelitian, sedangkan pernyataan dengan kualifikasi TM mempunyai dua kemungkinan, yaitu a) pernyataan tersebut harus dibuang/dihilangkan.

Berikut hasil penimbangan (*judgement*) instrumen dipaparkan dalam tabel 3.3.

Tabel 3.3
Hasil Penimbang (*Judgement*) Instrumen

Keterangan	No Item	Jumlah
Memadai	1, 6, 16, 25, 37, 41,42,43, 44, 45, 46, 52, 57,58,59, 62,63,69,70	19
Revisi	2, 3, 4, 5, 7,8,9,10,11, 12, 13, 14, 15, 17, 18,19,20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 71, 72	53
Total		72

3.4.5 Uji Keterbacaan Instrumen

Tujuan dari uji keterbacaan adalah untuk mengetahui seberapa baik subjek penelitian memahami instrumen. Uji keterbacaan dilakukan pada lima siswa dari SMA Negeri Darmaraja, terdiri dari tiga perempuan dan dua laki-laki. Pernyataan-pernyataan yang kurang atau tidak dipahami oleh siswa kemudian direvisi sesuai dengan catatan dan persyaratan agar siswa dapat memahami semua pernyataan.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan yang dilakukan pada siswa SMA secara keseluruhan, masih da beberapa item yang perlu dibaca berulang kali untuk memahaminya, seperti item 19, dan 35. Selain itu, hasil uji keterbacaan instrumen yang dilakukan pada siswa SMA harus disesuaikan dengan pernyataan-pernyataan yang belum dipahami siswa; misalnya, item 31 memiliki kesamaan dengan item 1, sehingga salah satu pernyataan harus diubah.

Adapun butir-butir pernyataan yang perlu diperbaiki dipaparkan dalam tabel 3.4.

Tabel 3.4
Hasil Uji Keterbacaan

No Item	Pernyataan Awal	Pernyataan Revisi
19	Sikap saya terhadap diri sendiri tidak sebaik yang dirasakan orang lain terhadap diri mereka sendiri	Sikap saya terhadap diri sendiri tidak sebaik yang orang lain rasakan terhadap diri mereka sendiri
35	Saya yakin dengan pendapat sendiri meskipun bertentangan dengan pendapat umum	Saya aktif mencari peluang belajar tambahan sendiri selain mengikuti arahan dari guru

3.4.6 Pedoman Skoring

Penelitian menggunakan skala *likert* untuk mengukur persepsi dan sikap orang tentang fenomena yang diangkat dalam penelitian psikologis kesejahteraan. Uji skala ini kemudian menghasilkan angka yang lebih komunikatif, efisien, dan akurat (Sugiyono, 2012, hlm. 135-136). Setiap item instrumen skala *likert* memiliki tanggapan yang bervariasi dari sangat positif hingga sangat negatif. Setiap pernyataan memiliki enam pilihan skor untuk mengukur kesejahteraan psikologis, juga dikenal sebagai kesejahteraan psikologis, yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Cukup Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skor untuk setiap pernyataan berkisar dari 1 hingga 6 dan disesuaikan dengan hasil uji skala, yang dipaparkan dalam tabel 3.5.

Tabel 3.5
Pedoman Penyekoran Instrumen

Pilihan Alternatif Jawaban	Pernyataan	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai	6	1
Sesuai	5	2

Cukup Sesuai	4	3
Cukup Tidak Sesuai	3	4
Tidak Sesuai	2	5
Sangat Tidak Sesuai	1	6

3.4.7 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen atau alat peneliti yang digunakan benar-benar mencerminkan variabel yang diteliti. Menurut (dalam Sugiyono, 2017) instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data untuk mengukur itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini pengujian validitas instrumen *Psychological Well-Being*. Teknik uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Correlations pearson product moment.

Hasil korelasi dalam uji ini dapat dilihat pada kolom nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Sehingga didapatkan kesimpulan:

- Apabila r hitung lebih besar dari r tabel maka item pernyataan tersebut dinyatakan valid.
- Apabila r hitung lebih kecil dari r tabel maka item pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.

Pada uji validitas item pernyataan yang tidak valid harus diperbaiki atau dibuang. Namun pada penelitian sudah cukup untuk dapat digunakan maka item soal yang tidak valid akan dibuang dan item pernyataan yang valid akan digunakan untuk penelitian. Hasil uji validitas instrumen *psychological well-being* disajikan dalam tabel 3.6

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Instrumen

Keterangan	No Item	Jumlah
Valid	1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 55, 56, 59, 62, 65, 67, 68, 69, 70, 72	51
Tidak Valid	2, 3, 4, 6, 14, 23, 27, 31, 43, 45, 51, 53, 54, 57, 58, 60, 61, 63, 64, 66, 71	21
Total Item		72

Berdasarkan tabel 3.6 terdapat 21 butir item yang tidak valid karena tidak memenuhi kriteria untuk dikatakan valid maka dari itu 21 item tersebut. tidak digunakan dan dihapus dari instrument *Psychological Well-Being*.

3.4.8 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada instrument dilakukan untuk menunjukkan sejauh mana instrument yang digunakan dapat menunjukkan konsistensi skor yang diperoleh subjek dengan instrumen yang sama dalam kondisi berbeda (Creswell, 2012, hlm 398). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dibantu dengan aplikasi SPSS 25. Dasar pengambilan uji reliabilitas *Cronbach alpha* menurut Wiratna Sujerweni (2014) instrumen dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach alpha* > 0.6. Pengujian reliabilitas menggunakan bantuan *software* SPSS versi 25. Hasil pengujian reliabilitas untuk instrumen *psychological well-being* menunjukkan koefisien 0,924 yang artinya bahwa instrumen *psychological well-being* peserta didik memiliki tingkat konsistensi yang baik dan layak dijadikan instrumen penelitian.

3.4.9 Kisi-Kisi Instrumen Setelah di Uji

Berikut merupakan kisi-kisi instrumen yang telah diuji kelayakan instrumen melalui, uji keterbacaan, uji validitas, dan uji reliabilitas.

Tabel 3.7
Kisi-Kisi Instrumen *Psychological Well Being*
(Setelah Uji Validitas)

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
1	Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	a. Peserta didik memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri	22, 46	-	2
		b. Peserta didik menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya	40	19,34	3
		c. Peserta didik mampu menerima diri sendiri di masa lalu	11	8	2
2	Hubungan positif (<i>positive relation</i>)	a. Peserta didik mampu menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain	38, 52	30	3
		b. Peserta didik menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain	7	18	2
		c. Peserta didik memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi	-	16	1

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
3	Otonomi (<i>autonomy</i>)	a. Peserta didik dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (<i>self-determining</i>)	35	41	2
		b. Peserta didik mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain	1	24	2
		c. Peserta didik mampu menghadapi tekanan sosial	13, 62	-	2
		d. Peserta didik mampu mengontrol diri sendiri	-	70	1
		e. Peserta didik dapat mengevaluasi diri dengan standar personal.	21	10	2
4	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	a. Peserta didik memiliki kemampuan dalam mengatur lingkungan	36	12, 15	3
		b. Peserta didik dapat mengendalikan berbagai aktivitas yang berada di lingkungannya	47	26	2
		c. Peserta didik mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	50	42	2
5	Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	a. Peserta didik memiliki rasa keterarahan (<i>directedness</i>) dalam hidup	-	20, 33, 39	3
		b. Peserta didik mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini	-	9, 55	2
		c. Peserta didik memiliki tujuan hidup	29, 65	-	2
		d. Peserta didik memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup	-	32, 49	2
6	Pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)	a. Peserta didik menunjukkan pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya	44	25, 56	3
		b. Peserta didik memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang	-	-	0
		c. Peserta didik terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru	17	48	2
		d. Peserta didik memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri	67	72	2
		e. Peserta didik menunjukkan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu	37, 68	28	3
		f. Peserta didik menunjukkan perubahan diri menjadi lebih baik	59	5, 69	3

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Σ
			(+)	(-)	
		dengan bertambahnya pengetahuan yang dimiliki			
Jumlah			23	28	51

3.5 Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif. Creswell (2012, hlm. 183) menjelaskan statistik deskriptif menyajikan informasi yang membantu peneliti menggambarkan hasil untuk setiap pernyataan dan distribusi data. Analisis deskriptif yang dihasilkan dari olah data statistik dengan menggunakan software IBM SPSS versi 25.

3.5.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan langkah persiapan yang dilakukan untuk memastikan bahwa data yang akan diolah sudah lengkap dan cukup lengkap untuk diolah. Tahapan verifikasi data meliputi pengecekan jumlah angket yang diisi oleh peserta didik, penskoran data berdasarkan persyaratan yang telah ditetapkan, dan penghitungan data yang telah dimasukkan dan dianalisis berdasarkan hasil statistik.

3.5.2 Penyekoran Data

Penelitian menggunakan skala Likert untuk mengukur persepsi dan pendapat orang tentang fenomena yang diangkat dalam penelitian *psychological well-being* (Sugiyono, 2012, hlm. 136). Pada alat ukur kesehatan mental, pernyataan terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Setiap pernyataan memberi Anda enam pilihan untuk skor untuk kesejahteraan psikologis, atau kesejahteraan mental, yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Cukup Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skor untuk masing-masing pernyataan berkisar antara satu dan enam.

3.5.3 Kategorisasi Data

Data yang dikumpulkan dari instrumen *psychological well-being* yang didistribusikan, yang menunjukkan kecenderungan *psychological well-being* pada remaja kelas X di SMA Negeri Darmaraja, yang dikategorikan dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah, dan kemudian dikonversikan menggunakan batas lulus ideal. Untuk tujuan mengkategorikan kesejahteraan psikologis, statistik hipotetik

digunakan. Selanjutnya, skor dibagi ke dalam tiga kategori berdasarkan rumus yang diberikan di bawah ini (Azwar, 2008).

Tabel 3.8
Perhitungan dalam Kategorisasi Data

Rentang Skor	Kategori
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Tinggi
$(M - 1\text{SD}) \leq X < (M + 1\text{SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah

Pada Tabel 3.8 rentang skor peserta didik secara umum *psychological well-being* dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 3.9
Kategorisasi Data

Rentang Skor	Kategori
$X \leq 179$	Tinggi
$179 \leq X < 224$	Sedang
$X \geq 224$	Rendah

Interpretasi terkait kategori tingkat kecenderungan *psychological well-being*, dipaparkan dalam tabel 3.10.

Tabel 3.10
Kategori Tingkat Kecenderungan *Psychological Well-being*

No	Kategori	Interpretasi
1	Tinggi	Peserta didik memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain, mampu untuk mengatur dan membuat lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dalam hidup, dan mampu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri sendiri.
2	Sedang	Peserta didik belum sepenuhnya memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, belum sepenuhnya memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain, belum sepenuhnya dapat mengatur dan membuat keputusan sendiri, belum sepenuhnya dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, belum sepenuhnya memiliki tujuan hidup, dan belum sepenuhnya mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya sendiri.
3	Rendah	Peserta didik tidak memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, tidak memiliki hubungan yang kuat dengan

No	Kategori	Interpretasi
		orang lain tidak dapat mengatur dan membuat keputusan sendiri tidak dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, tidak memiliki tujuan dalam hidup, dan kurang mampu mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya sendiri.